



<栄養量>

エネルギー	493 kcal
タンパク質	26.3 g
塩分	3.0 g

白身魚の温野菜添え

★香味野菜を使用し、食欲増進を図る工夫を行いました。

《材料》 1人前

たら	40 g	花人参	10 g
料理酒	2 g	赤パプリカ	5 g
食塩	0.1 g	マヨネーズ	5 g
こしょう	少々	おろしにんにく	少々
じゃが芋	30 g	料理酒	2 g

《作り方》

- 1.じゃが芋は乱切り、パプリカはスライス、人参は花型人参にして茹でる。
- 2.たらに塩・こしょうで下味をつけ、酒をふって6~7分間蒸す。
- 3.マヨネーズ・みじん切りしたにんにく・酒を混ぜ、ソースを作る。
- 4.2に3のソースをかける。
- 5.付け合わせの野菜を添える。



豚肉のエノキ巻き焼き梅肉ソース

★料理を食器に盛り付けた時の色彩にも気を付け、酸味の効いたソースが癖になる一品です。

《材料》 1人前

豚もも	40 g	梅干	8 g
えのき茸	40 g	味ポン	3 g
万能葱	20 g	減塩醤油	3 g
料理酒	5 g	上白糖	1 g
食塩	0.1 g	みりん	1 g
こしょう	少々	南瓜	40 g
小麦粉	2 g	白絞油	2.5 g
ごま油	2 g		

《作り方》

- 1.豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 2.万能ねぎ・えのき茸は3cm位にカットし、豚肉で巻く。
- 3.2の巻いた肉に小麦粉を付けて焼く。
- 4.刻んだ梅・ポン酢・醤油・砂糖・みりんを合わせソースを作る。
- 5.南瓜は、スライスし素揚げにしておく。
- 6.焼き上がった豚肉を盛りつけ、ソースをかけ、南瓜を添える。



大根の生姜味噌がけ

★生姜味噌があっさりとした一品です。

《材料》 1人前

大根	30 g	穀物酢	1 g
だし汁	50 g	黒砂糖	2 g
生姜	0.3 g	長葱しらがねぎ	5 g
減塩強化味噌	5 g		

《作り方》

- 1.乱切りにした大根を下茹でして、だし汁で煮る。
- 2.みじん切り生姜・味噌・酢・砂糖を合わせて、一度火にかける。
- 3.茹でた大根を盛りつけ、生姜味噌をかけ白髪ねぎを添える。



イカとピーマンのレモンマリネ

★食欲不振時にも、さっぱりと摂取できるように酸味を活かした一品です。

《材料》		1人前	
ロールいか	30	g	
ピーマン	15	g	
黄パプリカ	15	g	
レモン	1	g	
マリネドレッシング	8	g	

《作り方》

1. ロールイカは1cm位にカットして茹でておく。
2. ピーマン・パプリカはスライスし茹でておく。
3. いかと野菜をレモン汁・ドレッシングで和える。



かぶのトロみ汁

★汁にとろみをつけ、食欲不振時でも喉ごし良く食べられる汁物です。

《材料》		1人前	
かぶ	8	g	醤油 0.5 g
かぶの葉	3	g	みりん 0.5 g
生椎茸	5	g	食塩 0.3 g
えのき茸	3	g	だし汁 75 g
和風だし	0.3	g	片栗粉 0.5 g
万能だしパック	0.05	g	

《作り方》

1. かぶはすりおろし、かぶの葉は2cm位にカットする。
2. 椎茸はスライスにし、えのき茸は2cm位にカットする。
3. かぶの葉以外をだし汁で煮て、火が通ったら調味料を入れる。
4. かぶの葉を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。



りんごとパインのコンポート

★果物の酸味とハーブの香りで食欲を促すよう工夫しました。

《材料》		1人前	
パイン	40	g	上白糖 7.5 g
上白糖	7.5	g	水 25 g
水	25	g	ポッカレモン 2 g
ポッカレモン	2	g	プレーンヨーグルト 20 g
りんご	50	g	ミント 少々

《作り方》

1. 半月切りにしたパイン・りんごを砂糖・ポッカレモンで煮る。
2. 1を冷やした後に盛りつけし、ヨーグルトをかけてミントを添える。



料理メモ